

«Весёлая неделька» - корректирующая гимнастика для глаз

Пособие для педагогов и родителей.

Корнеева Л.А.



Всю неделю по - порядку,
Глазки делают зарядку.
В понедельник, как проснутся,
Глазки солнцу улыбнутся,
Вниз посмотрят на траву
И обратно в высоту.



- Во вторник часики глаза,
Водят взгляд туда – сюда,
Ходят влево, ходят вправо
Не устанут никогда.

*(Повернуть глаза в правую сторону, а
затем в левую, голова неподвижна).*



**В среду в жмурки мы играем,
Крепко глазки закрываем.
Раз, два, три, четыре, пять,
Будем глазки открывать.
Жмуримся и открываем
Так игру мы продолжаем.**

*(Плотно закрыть глаза, досчитать до пяти и широко
открыть глазки).*



**По четвергам мы смотрим
вдаль,
На это времени не жаль,
Что вблизи и что вдали
Глазки рассмотреть
должны.**

Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)



В пятницу мы не зевали
Глаза по кругу
побежали.
Остановка, и опять
В другую сторону
бежать.

*Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и
вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова
вверх; (совершенствует сложные движения
глаз)*



Хоть в субботу выходной,
Мы не ленимся с тобой.
Ищем взглядом уголки,
Чтобы бегали зрачки.

*Посмотреть взглядом в верхний
правый угол, затем нижний левый;
перевести взгляд в верхний левый
угол и нижний правый
(совершенствует сложные
движения глаз)*



**В воскресенье будем спать,
А потом пойдём гулять,
Чтобы глазки закалялись
Нужно воздухом дышать.**



Закрывать веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)

Л О Д

О

Ц

Ы

М

